

		एकान्तबास (आइसोलेसन)	क्वारेन्टिन	स्व-अवलोकन
	कसको लागि ?	COVID-19 बाट बिरामी भएका व्यक्तिहरू वा COVID-19 परीक्षणमा पोजिटिभ नतिजा आएका तर कुनै लक्षणहरू नदेखिएका व्यक्तिहरू ।	लक्षणहरू नदेखिएका र <ul style="list-style-type: none"> कुनै पनि COVID-19 का बिरामीसँग निकट सम्पर्कमा आएका, वा कुनै अत्यावश्यक प्रयोजनका लागि गएको अवस्थामा बाहेक प्रान्त बाहिरबाट (नर्थइष्टका निश्चित काउन्टीहरू बाहेक) भर्मान्तिमा 	लक्षणहरू नदेखिएका अन्य भर्मान्तिबासीहरू ।
	के म घरमा बस्नुपर्छ ?	पर्छ	पर्छ	घरमा बस्नु अझै पनि तपाईंको जोखिम कम गर्ने सर्वोत्तम उपाय हो । तपाईं बाहिर जाँदा रोकथाममूलक मार्गनिर्देशन
	के म काममा जान सक्छु ?	हुन्छ । यदि मिल्ने भएमा र तपाईंले आफूलाई काम गर्न सक्ने जति स्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ भने घरमै बसेर	हुन्छ । यदि मिल्ने भएमा घरमै बसेर काम गर्नुहोस् ।	काममा रहँदा स्वास्थ्य तथा सुरक्षा सम्बन्धी मार्गनिर्देशन पालना गर्नुहोस् । यदि सक्नुहुन्छ भने घरबाटै काम गर्नुहोस् ।
	के म हिँडडुल, बाइक सवारी, पैदल यात्राको लागि बाहिर जान सक्छु ?	हुन्छ, तपाईं निको नभएसम्म जान सक्नुहुन्छ । ²	हुन्छ, 14 दिन नबितेसम्म र कुनै लक्षण देखा नपरेसम्म जान सक्नुहुन्छ । ³	सक्नुहुन्छ, तर तपाईं आफूसँग बस्ने व्यक्तिहरू बाहेक अरु मानिसबाट छ फिट टाढा रहनुहोस् । यदि भीड छ भने
	के म किराना र अन्य आवश्यक वस्तु, जस्तै औषधिको लागि बाहिर निस्कन सक्छु ?	सक्नुहुन्छ, तपाईं निको नभएसम्म जान सक्नुहुन्छ । ²	सक्नुहुन्छ, 14 दिन नबितेसम्म र कुनै लक्षण देखा नपरेसम्म जान सक्नुहुन्छ । ³	सक्नुहुन्छ, तर तपाईंसँग नबस्ने व्यक्तिहरूबाट छ फिट टाढा रहनुहोस् । कपडाको मास्क लगाउनुहोस् । आफ्नो हात बारम्बार धुनुहोस् र आफ्नो
	के म आफ्नो घरमा छुट्टै कोठामा बस्नुपर्छ ?	हो, तपाईं निको नभएसम्म । ²	यदि सम्भव भएमा, 14 दिन नबितेसम्म र कुनै लक्षण देखा नपरेसम्म । ³	पर्दैन
	म बिरामी पर्न थालें भने के गर्ने ?		एकान्तवास सुरु गर्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् ।	एकान्तवास सुरु गर्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् ।

¹ आवश्यक यात्रामा खादय, चिकित्सा सेवा, अरुको ख्याल गर्न वा सञ्चालनको लागि अनुमति पाएका व्यवसायहरूमा काम गर्न लगायत पर्न सक्छन् ।

² यी तीनवटै अवस्थाहरू भएमा निको भएको मानिन्छ: 1) ज्वरो कम गर्ने औषधीको प्रयोग बिना ज्वरो नआएको पूरा तीन दिन भएको छ, र 2) अन्य लक्षणहरूमा सुधार आएको छ, र 3)

कुनै लक्षण देखा परेको कम्तीमा 10 दिन बितिसकेको छ ।








वा यदि तपाईंको परीक्षण गराउँदा तपाईंमा कुनै लक्षण देखिएको थिएन र तपाईंको परीक्षणको पहिलो पोजिटिभ नतिजा आएको मितिदेखि 10 दिन बितिसकेको छ र तपाईंमा कुनै

लक्षण देखा परेको छैन भने त्यतिबेला निको भएको मानिन्छ ।

निकट सम्पर्कमा आउनेहरूका लागि: तपाईं COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिसँग अन्तिम पटक सम्पर्कमा आउनुभएको दिनदेखि 14 दिन । **फिर्ता आउने यात्रीहरूका लागि:** तपाईं अन्तिम पटक भर्मान्तबाट बाहिर हुनुभएको 14 दिन पछि (नर्थइष्टका निश्चित काउन्टीहरू बाहेक) । जानकारी यहाँ पाउनुहुन्छ: healthvermont.gov/covid19-travelguide ।

*यदि तपाईंको क्वारेन्टिन अवधिमा तपाईंलाई कुनै लक्षण नदेखिएको भए तपाईंले परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ । सातौं दिन वा त्यसपछि परीक्षणको व्यवस्था मिलाउन आफ्नो प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् । आफ्नो नतिजा प्राप्त नहुञ्जेलसम्म क्वारेन्टिनमै रहनुहोस् । यदि नतिजा नेगेटिभ आयो र तपाईंमा अझै कुनै पनि लक्षण देखिएको छैन भने, तपाईं क्वारेन्टिनबाट बाहिरिन सक्नुहुन्छ ।

COVID-19: What is isolation, quarantine and self-observation?

		Isolation	Quarantine	Self-observation
	For whom?	People sick with COVID-19 or tested positive for COVID-19 but did not have any symptoms.	People with no symptoms and who <ul style="list-style-type: none"> were in close contact with someone sick with COVID-19, or are returning to Vermont from out of the state (except select counties in the Northeast) for anything other than an essential purpose.¹ 	Other Vermonters who don't have symptoms.
	Do I stay home?	Yes	Yes	Staying home is still the best way to lower your risk. Follow prevention guidance when you go out.
	Can I go to work?	No. Work at home if your job allows it and if you feel well enough.	No. Work at home if your job allows it.	Follow health and safety guidance while at work. Work at home if you can.
	Can I go outside for walks, bike rides, hikes?	No, not until you have recovered. ²	No, not until 14 days have passed and no symptoms have appeared. ³	Yes, but keep six feet away from others, except people you live with. Wear a mask if it's crowded.
	Can I go out for groceries and other essential items like medication?	No, not until you have recovered. ²	No, not until 14 days have passed and no symptoms have appeared. ³	Yes, but keep six feet away from people you don't live with. Wear a cloth mask. Wash your hands often and don't touch your face.
	Do I stay in a separate room in my home?	Yes, until you have recovered. ²	If possible, until 14 days have passed, and no symptoms have appeared. ³	No
	What if I start to feel ill?		Start isolation and call your health care provider.	Start isolation and call your health care provider.

¹ Essential travel may include for food, medical care, care of others, or work for businesses that are allowed to operate.

² Recovery is when all three have happened: 1) It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and 2) Other symptoms have improved, and 3) At least 10 days have passed since any symptoms appeared.

Or if you didn't have symptoms when you were tested, recovery is when 10 days have passed since the date of your first positive test and you continued to have no symptoms.

³ **For close contacts:** 14 days since the day you were last in close contact with the person with COVID-19. **For returning travelers:** 14 days since you were last outside of Vermont (excluding select counties in the Northeast). Information at healthvermont.gov/covid19-travelguide.

*You may get tested during your quarantine period if you never had any symptoms. Call your provider to arrange for testing on or after day 7. Stay in quarantine until you get your results. If the results are negative, and you still don't have any symptoms, you can end your quarantine.